VENETO

INSALATA DI PERE, ZUCCHINE E FORMAGGIO

Potete integrare l'insalata con un cespo di cicoria belga tagliato a fettine sottili.

Tempo di preparazione 10'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g di formaggio Asiago
300 g di pere
200 g di zucchine
10 g di prezzemolo
il succo di 1 limone
2 cucchiai di olio d'oliva
sale integrale e pepe



Insalata di pere, zucchine e formaggio.

Mondate il prezzemolo dei gambi e delle eventuali foglie ingiallite, lavatelo, asciugatelo e tritatelo finemente. Eliminate la crosta del formaggio e tagliatelo a bastoncini.
Sbucciate le pere; mondate e lavate le zucchine e tagliatele a fiammifero, raccogliendole in una ciotola, quindi unitevi il formaggio.
In un recipiente versate il succo di limone con il sale e una presa di pepe, mescolate e aggiungete l'olio e il prezzemolo, emulsionando con una frusta.
Condite l'insalata con la salsa ottenuta, mescolatela e servitela in tavola.

VINO CONSIGLIATO

Bianco di Custoza

CAMPANIA

GATTÒ DI PATATE

Potete sostituire la provola con 120 grammi di caciocavallo e il grana con altrettanto pecorino stagionato.

Tempo di preparazione 25' Tempo di cottura 1 h

Lavate le patate e cuocetele con la buccia per 40 minuti. Tagliate a pezzettini il salame e la provola; mondate con cura il prezzemolo, lavatelo e tritatelo finemente, sgusciate le uova e separate i tuorli dagli albumi.
Sbucciate le patate ormai cotte e passatele subito nel passaverdura, raccogliendone il purè in una capace terrina; unitevi 50 grammi di burro e il grana grattugiato, salate, pepate e mescolate energicamente con un cucchiaio di legno; quindi incorporate uno per volta i tuorli, aggiungete il salame, la provola e il prezzemolo e mescolate; montate infine gli albumi a neve ben soda e uniteli delicatamente al composto, che dovrà risultare morbido, ma piuttosto consistente.
Imburrate uno stampo rotondo di 22 centimetri di diametro e con i bordi alti; cospargetelo con il pangrattato e capovolgetelo per eliminare quello in eccesso; disponetevi metà del composto, livellandolo, e distribuitevi sopra le fettine di uovo sodo; ricoprite con l'altra metà di composto, livellandone la superficie, cospargete con il pangrattato e il burro rimasto a fiocchetti e infornate a 200 °C per circa 20 minuti, o sino a quando la superficie della preparazione si sarà dorata.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg di patate
3 uova - 70 g di burro
1 uovo sodo a fettine
2 cucchiai di grana grattugiato
70 g di salame napoletano
150 g di provola affumicata
10 g di prezzemolo
2 cucchiai di pangrattato
sale e pepe

Per lo stampo
15 g di burro - pangrattato



1 *Incorporate al purè di patate il burro, il grana, il sale, il pepe e i tuorli d'uovo uno per volta.*



2 *Unite al composto il salame, la provola, il prezzemolo e gli albumi montati a neve ben soda.*





3-4 *Disponete in uno stampo imburrato e cosparso con il pangrattato metà del composto, livellatelo con un cucchiaio di legno, adagiatevi sopra le fettine di uovo sodo e ricoprite con il composto rimasto.*

Togliete il gattò dal forno e lasciatelo intiepidire; quindi sformatelo sopra un piatto da portata e servitelo.

VINO CONSIGLIATO

Fiano di Avellino



VENETO

PATATE IN TEGAME CON PREZZEMOLO

La preparazione è gustosa anche fredda; una variante consiste nell'unire prezzemolo, aglio, olio e aceto alle patate semplicemente bollite.

Tempo di preparazione 15' Tempo di cottura 30'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g di patate
10 g di prezzemolo
4 cucchiai di olio d'oliva
1 cipolla grossa
5 cucchiai di brodo anche di dado
sale

VINO CONSIGLIATO

Tocai del Piave

Sbucciate le patate, lavatele, tagliatele a piccoli pezzi irregolari e lasciatele in una ciotola con acqua fredda per 5 minuti; mondate il prezzemolo, lavatelo, asciugatelo e tritatelo finemente; sbucciate la cipolla e tagliatela a fette sottili.
Mettete l'olio in una casseruola e fatevi appassire la cipolla; quindi unitevi le patate (scolate e asciugate), fatele insaporire per qualche minuto e portatele a cottura, bagnando di tanto in tanto con il brodo e mescolando con un cucchiaio di legno. Qualche minuto prima di toglierle dal fuoco, salatele e cospargetele con il prezzemolo tritato.
Trasferite la preparazione su un piatto da portata caldo e servitela in tavola.



Patate in tegame con prezzemolo.

PUGLIA

CATALOGNA ALLA PUGLIESE

Potete condire la catalogna versandole sopra un soffritto di olio, aglio e peperoncino.

Tempo di preparazione 10' Tempo di cottura 10'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg di catalogna
4 cucchiai di olio d'oliva
sale e pepe

Mondate la catalogna, scartando le foglie più dure, e lavatela ripetutamente in acqua fredda.
Portate a ebollizione, in un'ampia casseruola, un litro d'acqua salata; dopodiché unitevi la catalogna e fatela cuocere per circa 10 minuti; quindi sgocciolatela, distribuitela, senza strizzarla, nei piatti individuali, conditela con l'olio, cospargetela con una macinata di pepe e servitela subito in tavola.

VINO CONSIGLIATO

Il gusto amaro della preparazione non richiede abbinamenti enologici.

SICILIA

ZUCCHINE IN AGRODOLCE

Una variante consiste nell'affettare le zucchine, infarinarle e farle friggere, quindi unirle alla salsa agrodolce preparata a parte.

Tempo di preparazione 20' più 15' di ammollo dell'uvetta Tempo di cottura 20'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g di zucchine di media grandezza

2 cucchiai di olio d'oliva

1 spicchio d'aglio

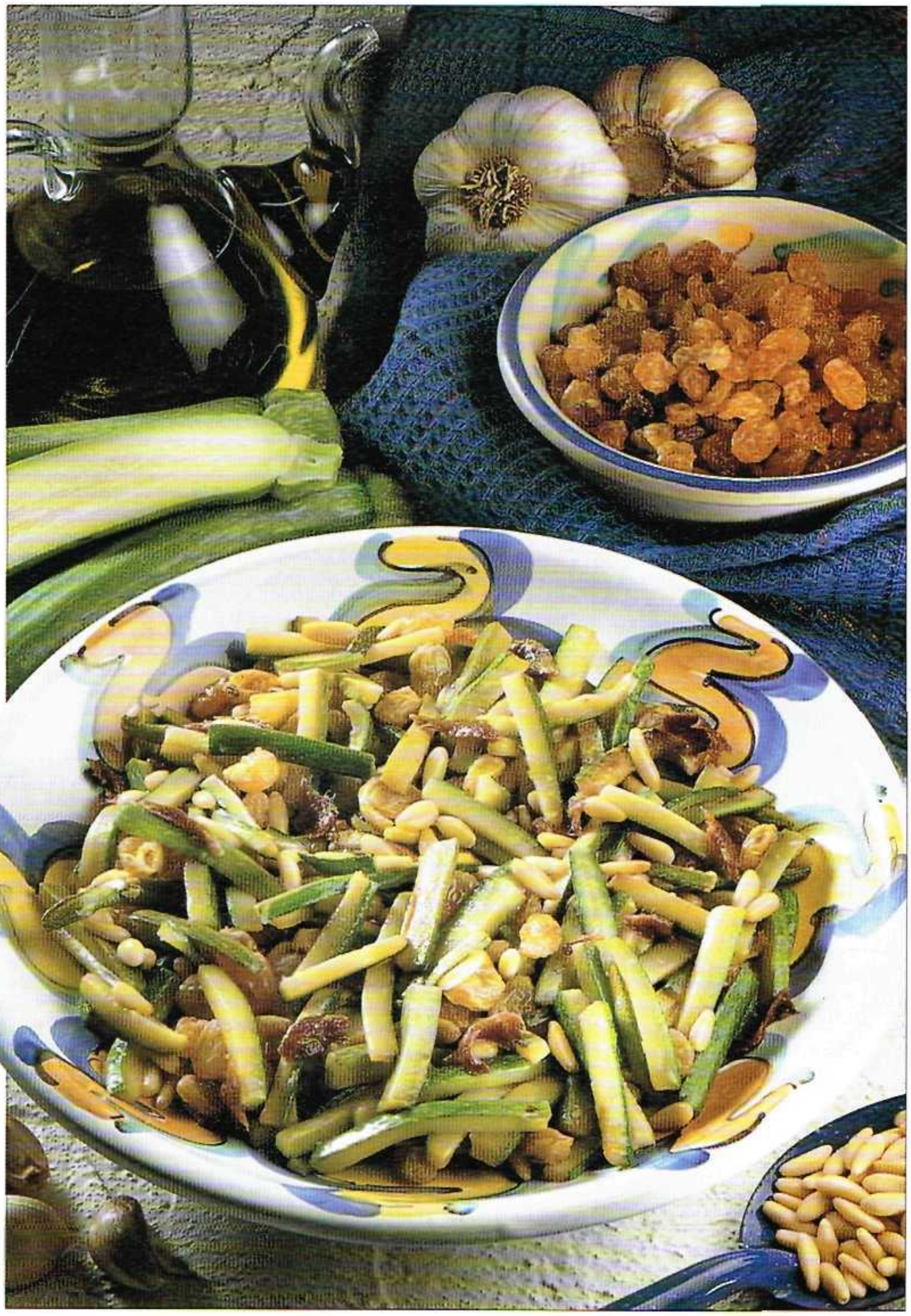
2 cucchiai d'aceto

20 g di pinoli

2 cucchiai di uvetta sultanina

2 acciughe sotto sale

sale



Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele nel senso della lunghezza, quindi eliminate i semi e tagliate la polpa rimasta a bastoncino. Mettete l'uvetta sultanina in ammollo in una ciotola con acqua tiepida per 15 minuti. Diliscate le acciughe, lavatele e riducetele in filetti.

Fate scaldare in una casseruola l'olio con lo spicchio d'aglio sbucciato e, quando si sarà colorito, toglietelo, aggiungete le zucchine, coperchiate e lasciate rosolare leggermente; dopodiché bagnate con qualche cucchiaio d'acqua e d'aceto e fate cuocere per circa 10 minuti a fuoco moderato; unite infine i pinoli, l'uvetta scolata e i filetti d'acciuga, mescolate e lasciate insaporire per qualche minuto.

Trasferite la preparazione, appena pronta, su un piatto da portata e servitela subito in tavola.

VINO CONSIGLIATO

Il gusto agrodolce della preparazione non richiede abbinamenti enologici.

CAMPANIA

CAVOLFIORE ALLA VESUVIANA

Potete eliminare il formaggio e al suo posto unire alla preparazione 60 grammi di olive tipo Gaeta, snocciolate.

Tempo di preparazione 10' Tempo di cottura 40'

VINO CONSIGLIATO

Greco di Tufo

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

1 cavolfiore di circa 700 g
300 g di polpa di pomodoro
100 g di mozzarella
5 cucchiai di olio d'oliva
1 pezzetto di cipolla
1 spicchio d'aglio
2 cucchiai di grana grattugiato
sale e pepe

Per la pirofila
2 cucchiai di olio d'oliva



Cavolfiore alla vesuviana.

Mondate il cavolfiore, privandolo delle foglie e del torsolo, e lavatelo. Portate a ebollizione abbondante acqua in una pentola, salatela, immergetevi il cavolfiore, che deve risultare quasi totalmente coperto, e lasciatelo cuocere per circa 10 minuti, poi scolatelo e dividetelo in cimette.

Sbucciate e tritate la cipolla e lo spicchio d'aglio e fateli appassire in una casseruola con 3 cucchiai di olio, quindi unitevi la polpa di pomodoro, salate, pepate, mescolate e lasciate cuocere a fuoco moderato per circa 15 minuti.

Tagliate la mozzarella a dadini e lasciatela sgocciolare.

Ungete con l'olio una pirofila, disponetevi le cimette, copritele con i dadini di mozzarella, versatevi sopra il sugo di pomodoro e il grana e condite con l'olio rimasto versato a filo.

Coprite il recipiente con la carta metallizzata e mettetelo nel forno riscaldato a 200 °C per circa mezz'ora, togliendo la carta a 5 minuti dal termine. Appena pronta, servite la preparazione ben calda in tavola.

ALTO ADIGE

INSALATA AL RAFANO

Potete utilizzare questa insalata per guarnire prosciutto cotto affumicato, oppure arrosto di maiale e di cacciagione in genere.

Tempo di preparazione 10'

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

250 g di cavolo cappuccio
200 g di barbabietola già cotta
1 mela renetta
100 g di maionese
1 cucchiaio di rafano grattugiato
2 cucchiai di panna liquida
Worcester sauce
1 cucchiaio di succo di limone

Sbucciate la barbabietola, tagliatela a cubetti, versateli in un colapasta e passateli sotto l'acqua corrente, poi asciugateli con carta assorbente da cucina.

Lavate la mela, sbucciatela, eliminate il torsolo, tagliatela a cubetti e mettetela in un'insalatiera con il succo di limone. Lavate il cavolo, affettatelo finemente, unitelo alla mela e mescolate.

Versate la maionese in una scodella, incorporatevi il rafano grattugiato, la pan-

na e un'abbondante spruzzata di Worcester sauce.
Versate i dadini di barbabietola nell'insalatiera con la mela e il cavolo, condite con la salsa preparata e servite subito.

VINO CONSIGLIATO

Traminer aromatico dell'Alto Adige

PUGLIA

POMODORINI PUGLIESI AL FORNO

Potete arricchire il ripieno unendovi qualche cozza sgusciata insieme con qualche gamberetto mondato.

Tempo di preparazione 25' Tempo di cottura 15'

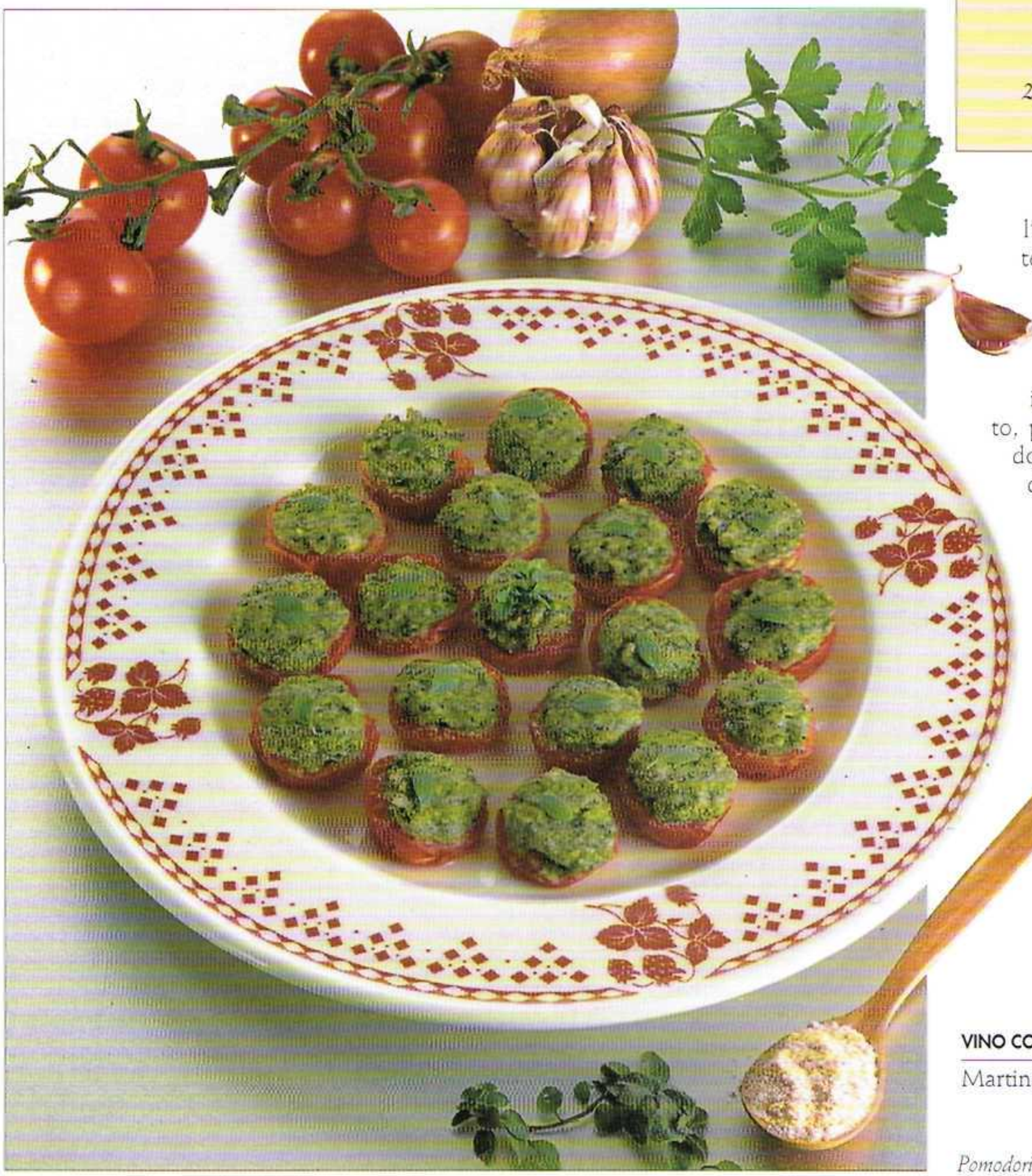
INGREDIENTI PER 6 PERSONE

24 pomodorini
2 cucchiai di pangrattato
2 cucchiai di grana grattugiato
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
1 spicchio d'aglio
1 presa di origano
1 uovo
1 cucchiaio di olio d'oliva
sale e pepe

Per la teglia
2 cucchiai di olio d'oliva

Staccate il picciolo dai pomodorini, lavateli, asciugateli con un telo, tagliateli a metà ed eliminate i semi. Sbucciate l'aglio, tritatelo e unitelo al prezzemolo.

Versate il pangrattato in una terrina, unitevi il grana, il trito di aglio e prezzemolo, l'origano e una macinata di pepe; quindi mescolate, incorporatevi l'uovo e l'olio in modo da ottenere un composto omogeneo e aggiustate di sale.
Farcite i mezzi pomodorini con il composto ottenuto, premendo e lisciando la superficie; dopodiché poneteli in una teglia unta d'olio, fateli cuocere nel forno riscaldato a 200 °C per circa 15 minuti e serviteli caldi.



VINO CONSIGLIATO

Martina Franca

Pomodorini pugliesi al forno.

PIEMONTE

SCORZONERA IN BAGNA CAÔDA

Volendo esaltare il sapore delle radici, servite il recipiente con la salsa all'acciuga a tavola, ponendolo sopra un fornello per mantenerlo caldo, e ciascun commensale intingerà i pezzetti di verdura lasciandoli insaporire a suo piacimento.

Tempo di preparazione 15' Tempo di cottura 30'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg di scorzonera dolce
5 cucchiai di olio d'oliva
20 g di burro
4 acciughe sotto sale
2 spicchi d'aglio
1/2 limone
il succo di 2 limoni
1 cucchiaio di farina bianca

Raschiate la scorzonera, lavatela, strofinatela con il mezzo limone e tagliatela a tronchetti di 3 cm.

Portate a ebollizione in una capace pentola abbondante acqua acidulata con il succo dei limoni, poi versatevi la farina, facendola scendere da un colino, e sbattete con una frusta per evitare grumi; unitevi quindi la scorzonera e fatela cuocere per circa 20 minuti, dopodiché scolatela e tagliate i pezzi nel senso della lunghezza, eliminando la parte legnosa interna.

Sbucciate gli spicchi d'aglio e affettateli; dissalate e diliscate le acciughe e tagliatele a pezzetti.

Mettete in una casseruola il burro, l'olio e l'aglio affettato e fate cuocere a fuoco bassissimo; dopo un minuto unitevi le acciughe a pezzetti e fatele sciogliere, schiacciandole con una forchetta; infine versatevi la scorzonera e lasciatela insaporire, mescolando con un cucchiaio di legno, prima di servirla in tavola.

VINO CONSIGLIATO

Arneis



PUGLIA

PATATE E FUNGHI AL FORNO

Potete cucinare la preparazione unendovi, verso fine cottura, uno strato di cozze crude, aperte e private della valva vuota.

Tempo di preparazione 20' Tempo di cottura 1 h

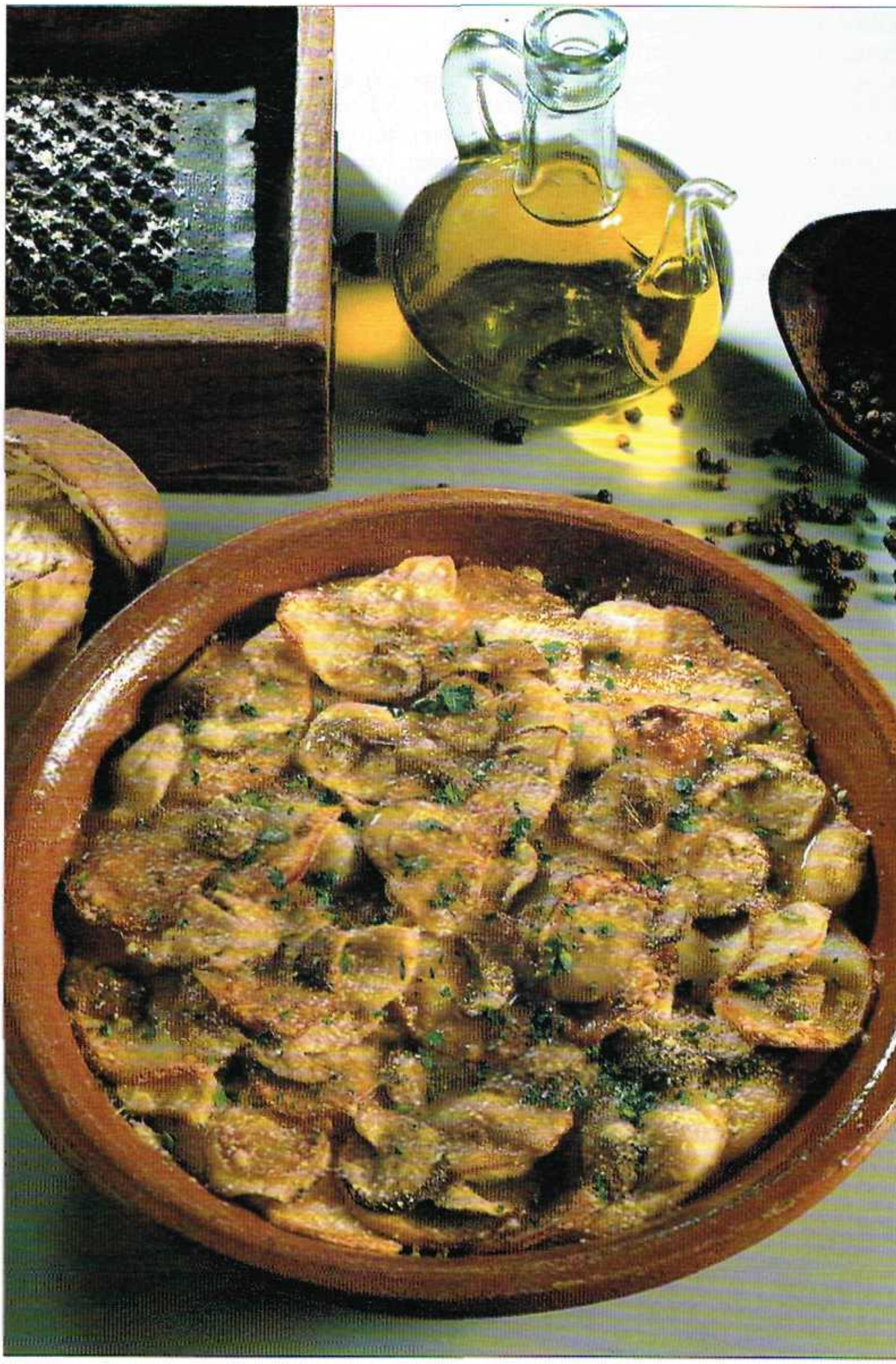
VINO CONSIGLIATO

Lizzano bianco

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g di patate
400 g di funghi porcini
60 g di pangrattato
40 g di pecorino grattugiato
10 g di prezzemolo
5 g di nepitella
1 dl di olio d'oliva
sale e pepe

Per la teglia
1 cucchiaio di olio d'oliva



Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a fette spesse circa 2 millimetri.
Mondate i funghi, eliminate con un piccolo coltello eventuali residui terrosi, puliteli con un panno umido e, se non fosse sufficiente, lavateli brevemente in una ciotola d'acqua, asciugandoli subito dopo; quindi tagliateli a fette nel senso della lunghezza.
Mondate il prezzemolo e la nepitella, lavateli, asciugateli e tritateli finemente; poi mescolate il trito con il pecorino e il pangrattato.
Ungete un teglia, disponetevi uno strato di patate, salate, pepate, adagiatevi sopra uno strato di funghi, cospargeteli con la metà del composto aromatico e condite con metà olio; quindi ripetete l'operazione coprendo con un secondo e ultimo strato di patate, che salerete e peperete, e di funghi; cospagete con il rimanente composto, condite con l'olio rimasto, infornate la preparazione nel forno riscaldato a 160 °C e lasciatela cuocere per un'ora. Trascorso questo tempo, potrete servirla in tavola.

SICILIA

LATTUGA ALLA SICILIANA

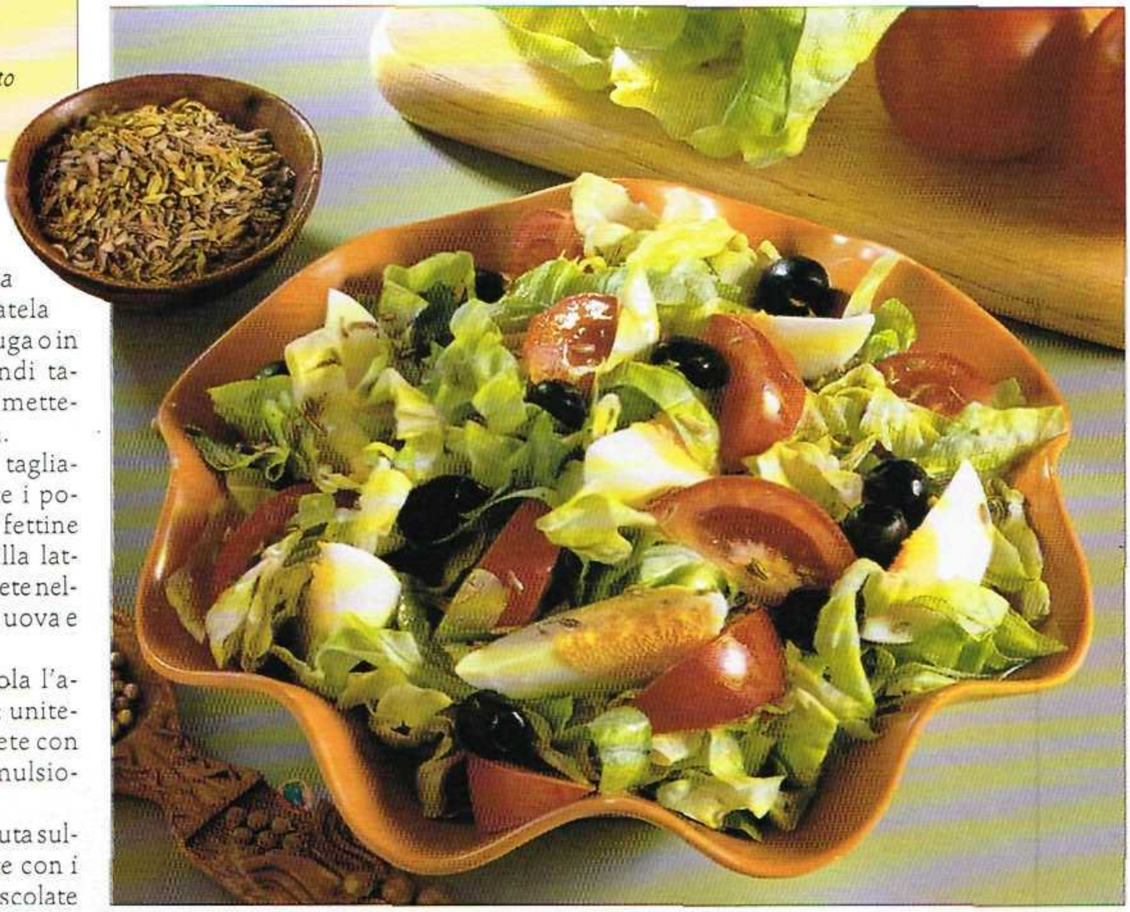
Per vivacizzare il sapore dell'insalata, unite mezza cipolla rossa di Tropea sottilmente affettata oppure 2 cipollotti anch'essi tagliati fini.

Tempo di preparazione 15'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 cespo di lattuga grosso
3 cucchiai di olive nere
1 presa di semi di finocchio
4 cucchiai di olio d'oliva
2 pomodori
4 uova sode
2 cucchiai di aceto
sale e pepe

Lattuga alla siciliana.



Mondate e lavate la lattuga, fatela sgocciolare e asciugatela nell'apposita centrifuga o in un canovaccio, quindi tagliatela a listarelle e mettetela in un'insalatiera.
Sgusciate le uova e tagliatele a spicchi. Lavate i pomodori, tagliateli a fettine sottili e versateli sulla lattuga; dopodiché mettete nell'insalatiera anche le uova e le olive.
Versate in una ciotola l'aceto, il sale e il pepe; unitevi l'olio a filo e sbattete con una forchetta per emulsionare gli ingredienti.
Versate la salsa ottenuta sulla lattuga, cospargete con i semi di finocchio, mescolate e servite in tavola.

VINO CONSIGLIATO

Alcamo



VENETO

SPINACI ALLA PADOVANA

Se preferite gli spinaci più al dente, sbollentateli per 2 minuti, sgocciolateli, passateli in padella e, dopo averli fatti insaporire, lasciateli cuocere per 3 minuti.

Tempo di preparazione 25' più 15' di ammollo dell'uvetta Tempo di cottura 15'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg di spinaci
40 g di uvetta passa
40 g di burro
2 cucchiai di olio d'oliva
1 cipollina
1 presa di noce moscata
sale e pepe

Mettete in ammollo l'uvetta in una ciotola di acqua tiepida per 15 minuti.
Mondate e lavate più volte gli spinaci in acqua corrente, dopodiché metteteli in una capace pentola con poca acqua, coperchiate e fateli cuocere per 5 minuti; infine fateli scolare, passateli sotto l'acqua fredda e strizzateli.

VINO CONSIGLIATO

Tocai del Piave

Sbucciate la cipollina, affettatela e fatela appassire in una casseruola con il burro e l'olio; unite gli spinaci e fateli insaporire per qualche minuto, mescolando di tanto in tanto; salate, pepate, aggiungete la noce moscata e l'uvetta ben strizzata, fate cuocere ancora per 5 minuti a fuoco medio, mescolando con un cucchiaio di legno, e servite in tavola.

PUGLIA

CIME DI BROCCOLETTI CON ARINGHE E NOCI

Se le aringhe contenessero uova (o il cosiddetto 'latte'), estraetele e unitele alla preparazione dopo averla fatta insaporire nella casseruola.

Tempo di preparazione 15' più 10 h di ammollo delle aringhe Tempo di cottura 20'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g di cime di broccoletti

10 gherigli di noce

2 aringhe affumicate

2 dl di latte

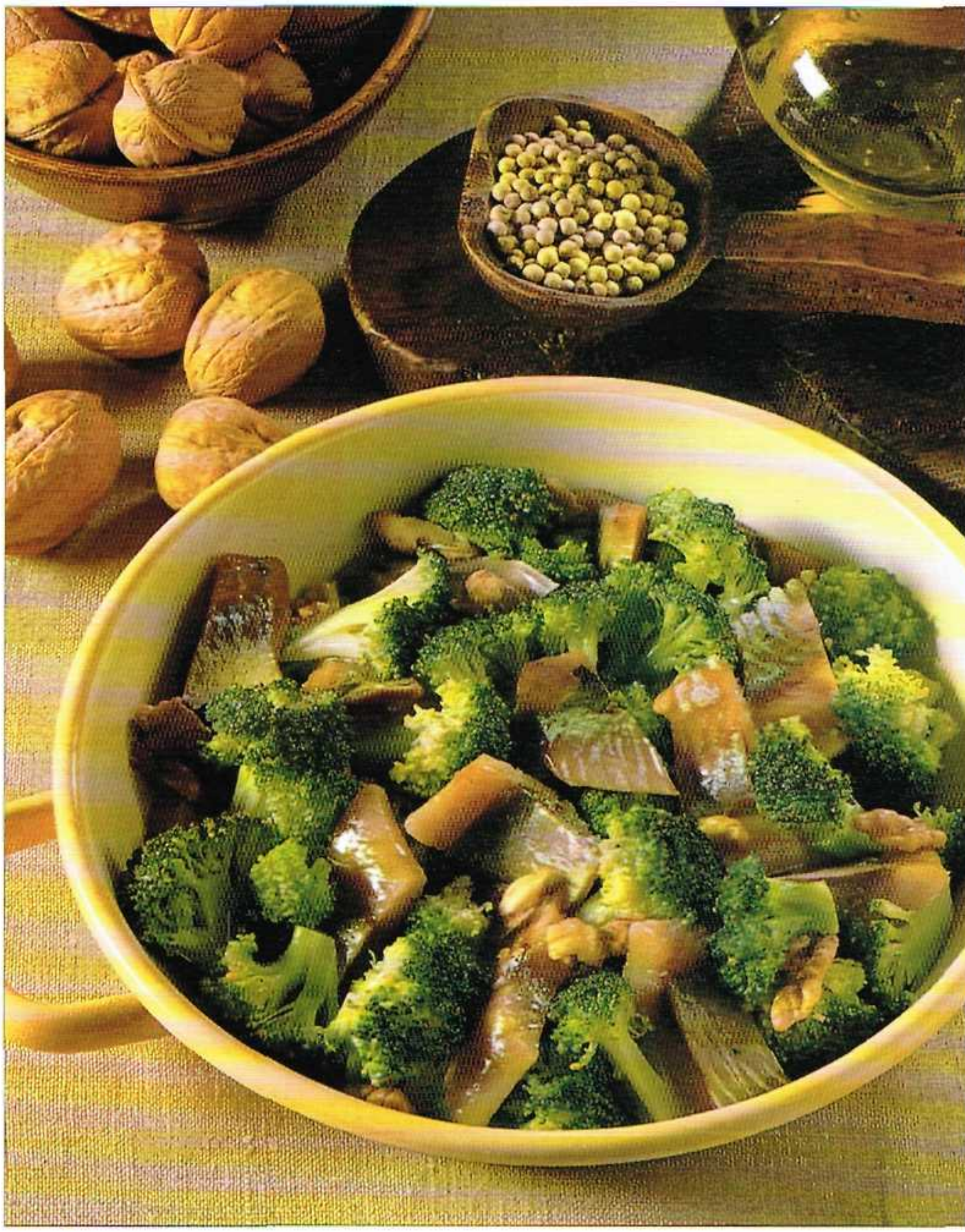
3 cucchiai di olio d'oliva

sale e pepe

Mettete in ammollo le aringhe nel latte per circa 10 ore. Trascorso questo tempo, sgocciolatele, avvolgetele in un foglio di alluminio, fatele cuocere nel forno riscaldato a 180 °C per 10 minuti, quindi diliscatele accuratamente ed eliminate la pelle dei filetti.

Mondate con cura e lavate le cime di broccoletti, mettetele in una pentola con poca acqua e fatele cuocere per 8 minuti.

Scaldate l'olio in una casseruola, unitevi i filetti delle aringhe, i broccoletti sgocciolati e i gherigli di noce spezzettati, fate insaporire a fuoco vivo per pochi minuti, quindi salate, pepate e servite in tavola.



VINO CONSIGLIATO

Locorotondo

Cime di broccoletti con aringhe e noci.

PUGLIA

FLAN DI LAMPASCIONI

Potete completare questa gustosa preparazione aggiungendo 20 grammi di mandorle tostate ancora calde.

Tempo di preparazione 30' Tempo di cottura 40'

VINO CONSIGLIATO

Locorotondo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

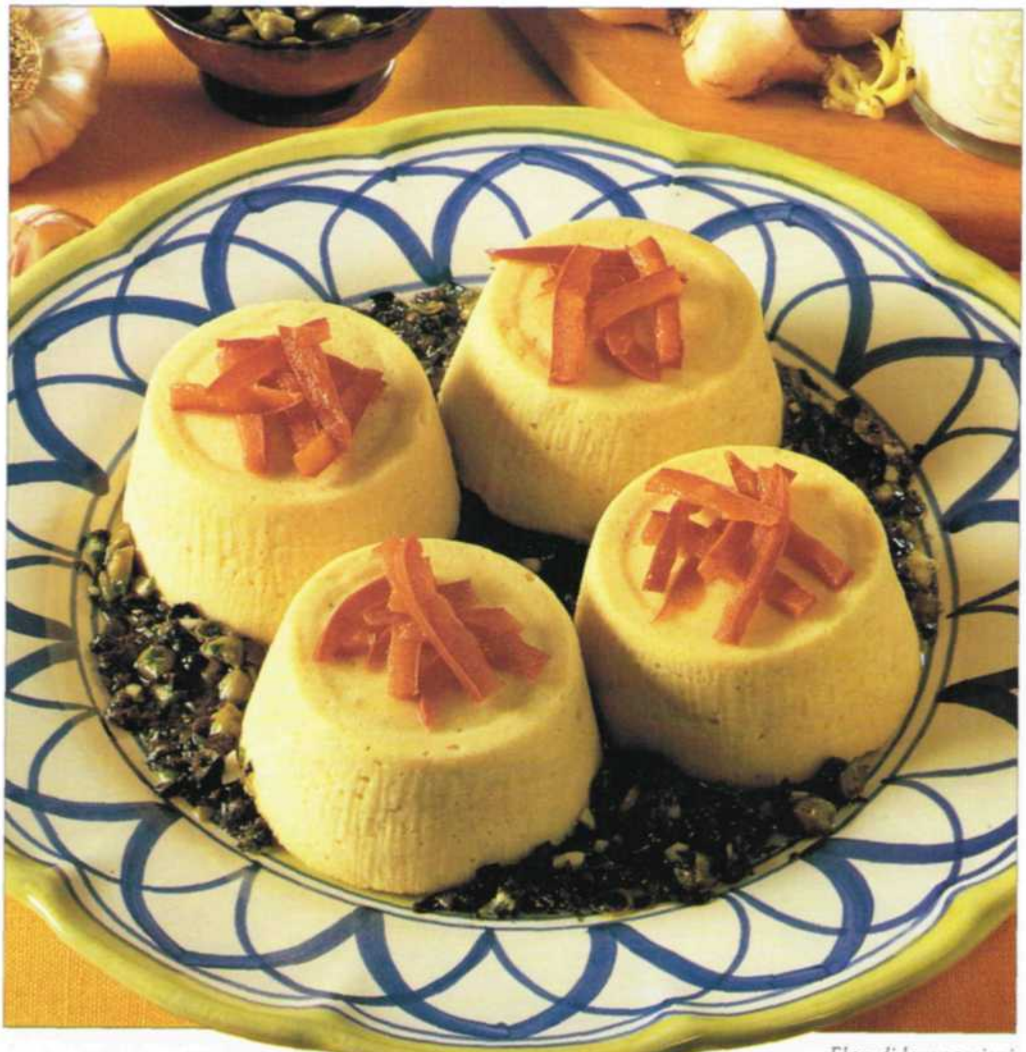
250 g di lampascioni
1/4 di l di latte
3 tuorli - 2 uova
2 cucchiai di olio d'oliva
sale e pepe

Per il caviale di olive nere

250 g di olive nere snocciolate
1 spicchio d'aglio
1 filetto d'acciuga sott'olio
1 foglia di basilico
1 cucchiaio di capperi
3 cucchiai di olio d'oliva
pepe

Per guarnire

1 peperone



Flan di lampascioni.

Sbollentate per 5 volte, in acque sempre diverse, i lampascioni, in modo da attenuare il loro sapore amaro, quindi frullateli con le uova, i tuorli e il latte, salateli e pepateli. Con il composto ottenuto riempite alcuni stampini di alluminio, di 6 cm di diametro, e fate cuocere nel forno riscaldato a 200 °C, per 25 minuti.

Mettete il peperone nel forno a 220 °C e lasciatevelo per 6-7 minuti o il tempo necessario per abbrustolirlo, poi estraetelo, mondatelo di picciolo e semi, sbucciatelo e tagliatelo a filetti.

Tritate molto finemente le olive insieme con lo spicchio d'aglio sbucciato, il filetto d'acciuga, il basilico e i capperi; condite il caviale ottenuto con l'olio e insaporitelo con una presa di pepe.

Sformate i flan su un piatto da portata, conditeli con l'olio, decorateli con i filetti di peperone e il caviale di olive e serviteli.

SICILIA

BROCCOLETTI ALLA SICILIANA

Potete unire al soffritto 5 filetti di acciuga sott'olio e uno spicchio d'aglio tritati, omettendo però il pecorino.

Tempo di preparazione 15' Tempo di cottura 10'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg di broccoletti
5 cucchiai di olio d'oliva
100 g di olive nere
1 dl di vino bianco
1 pezzetto di peperoncino rosso
60 g di pecorino
sale

Mondate i broccoletti e utilizzatene le cimette e le foglie tenere, lavandole. Snocciolate le olive e tagliatele a pezzetti.

Portate a ebollizione in una pentola 3 litri d'acqua leggermente salata, fatevi cuocere i broccoletti per circa 3 minuti e scolateli.

Versate in un tegame con l'olio i broccoletti, le olive e il peperoncino, bagnate con il vino e fate cuocere a fiamma media, mescolando ogni tanto, per circa 2 minuti. Nel frattempo, tagliate il formaggio a scagliette.
Eliminate il peperoncino, cospargete i broccoletti con le scagliette di formaggio, coperchiate e togliete dal fuoco appena il formaggio si sarà fuso. Servite subito.

VINO CONSIGLIATO

Etna bianco

PIEMONTE

ZUCCA ALLA MONFERRINA

Potete unire alla zucca 2 cucchiai di mandorle tostate nel forno e un cucchiaio di uvetta ammollata e strizzata.

Tempo di preparazione 10' Tempo di cottura 25'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg di zucca
60 g di burro
1 l di brodo di carne
4 cucchiai di grana grattugiato
dadini di pane raffermo
sale e pepe

Eliminate la scorza e i semi della zucca e tagliate la polpa a dadini.
Fate sciogliere 40 grammi di burro in una casseruola e fatevi soffriggere i dadini di zucca, mescolandoli di tanto in tanto; salate, pepate, unitevi il brodo e portate a cottura (occorreranno meno di 20 minuti).
Fate dorare in una casseruola con il burro rimasto i dadini di pane.
Togliete la zucca dal fuoco, unitevi il grana e i crostini di pane, mescolate e servite subito in tavola.

VINO CONSIGLIATO

Favorita delle Langhe

Zucca alla monferrina.





PIEMONTE

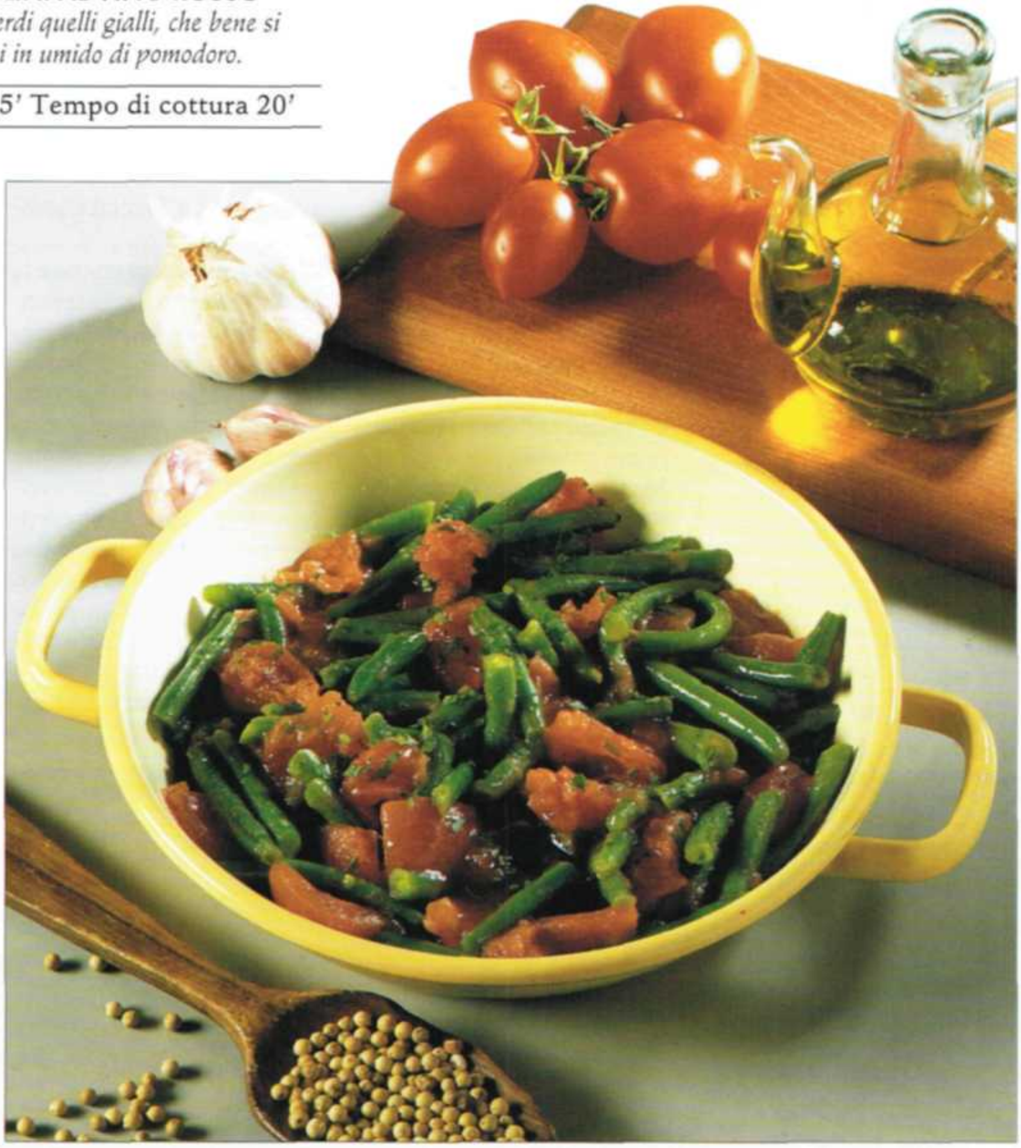
RATATOUILLE DI FAGIOLINI AL VINO ROSSO

Potete sostituire ai fagiolini verdi quelli gialli, che bene si prestano alle preparazioni in umido di pomodoro.

Tempo di preparazione 15' Tempo di cottura 20'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg di fagiolini verdi
500 g di pomodori
40 g di lardo
1 spicchio d'aglio
6 foglie di basilico
10 g di prezzemolo
2 dl di vino rosso
sale e pepe



Ratatouille di fagiolini al vino rosso.

Sbollentate i pomodori in acqua per mezzo minuto, poi sgocciolateli, sbucciateli e tagliateli a pezzi, eliminando i semi. Mondate e lavate i fagiolini.
Mondate e lavate il prezzemolo e il basilico, tritateli insieme con lo spicchio d'aglio e il lardo e raccoglieteli in un largo tegame di terracotta; unitevi quindi i fagiolini, il vino rosso, sale, pepe e i pomodori.
Mettete il tegame su fuoco vivo e portate a ebollizione; quindi abbassate la fiamma, coperchiate e lasciate cuocere dolcemente per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto, prima di servire in tavola.

VINO CONSIGLIATO

Erbaluce di Caluso

CAMPANIA

SPINACI ALLA PARTENOPEA

Per conferire un sapore più ricco al piatto, stemperate nel sugo 2 filetti d'acciuga sott'olio tritati e unitevi qualche oliva nera snocciolata.

Tempo di preparazione 20' Tempo di cottura 15'

Mondate gli spinaci, lavateli abbondantemente e fateli cuocere in poca acqua con una presa di sale per circa 5 minuti.
Versate la passata di pomodoro in una casseruola, aggiungete lo spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato e fate cuocere, a fuoco moderato, fino a ottenere una salsa morbida.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g di spinaci
200 g di passata di pomodoro
2 cucchiai di capperi
5 cucchiai di olio d'oliva
1 spicchio d'aglio
1 presa di origano
sale e pepe

VINO CONSIGLIATO

Vesuvio bianco

Eliminate l'aglio, salate, pepate, unite l'olio a filo, mescolando con una frusta, poi amalgamatevi l'origano e i capperi.
Scolate gli spinaci, strizzateli, uniteli alla salsa, mescolate e infine lasciateli insaporire, a fuoco basso, per circa 5 minuti.

LOMBARDIA

ASPARAGI AL GRATIN

Potete sostituire la besciamella con 2 decilitri di panna mescolati a 2 tuorli, che profumerete con un pizzico di noce moscata.

Tempo di preparazione 15' Tempo di cottura 25'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,5 kg di asparagi
70 g di burro
1/2 l di latte
50 g di farina
30 g di parmigiano reggiano grattugiato
2 tuorli d'uova sode
noce moscata
sale e pepe

Mondate gli asparagi, raschiatene i gambi con un coltellino, lavateli più volte in acqua fredda, poi legateli a mazzo, tenendo tutte le punte alla stessa altezza e pareggiandoli con un coltello affilato dalla parte dei gambi.
Mettete sul fuoco una pentola alta e stretta contenente acqua, portatela a ebollizione, salatela, immergetevi, in posizione verticale, il mazzo di asparagi, regolando l'altezza dell'acqua in modo che le punte ne sporgano, e lasciate sobbollire per 15 minuti.
Nel frattempo preparate la salsa besciamella. Fate fondere in una piccola casseruola 50 grammi di burro, unitevi la farina setacciata, mescolando velocemente per evitare che si formino grumi, stemperate con il latte e continuate a rimescolare sino a quando la salsa si sarà addensata; insaporitela quindi con un pizzico di sale, pepe e noce moscata grattugiata.
Scolate gli asparagi ormai cotti, slegate il mazzo, eliminate la parte bianca e allineate le punte verdi in una pirofila unta di burro; versatevi sopra la salsa besciamella, spolverizzate con il parmigiano grattugiato, disponetevi qua e là qualche fiocchetto di burro e passate il recipiente nel forno riscaldato a 180 °C sino a quando si sarà formata una crosticina dorata.
Prima di portare in tavola, spolverizzate la superficie della preparazione con i tuorli d'uova sode passati al setaccio.

Asparagi al gratin.



VINO CONSIGLIATO

Lugana

PIEMONTE

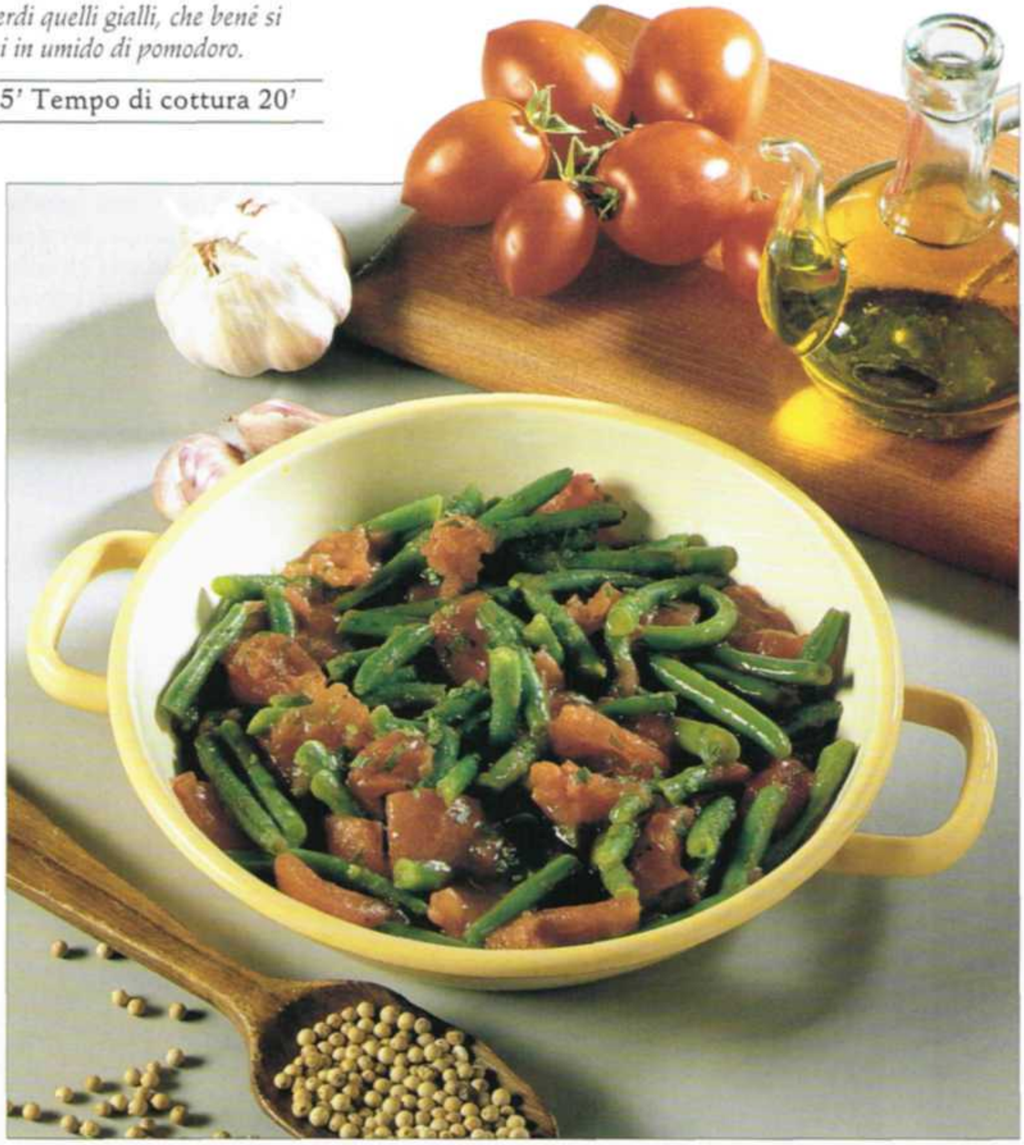
RATATOUILLE DI FAGIOLINI AL VINO ROSSO

Potete sostituire ai fagiolini verdi quelli gialli, che bene si prestano alle preparazioni in umido di pomodoro.

Tempo di preparazione 15' Tempo di cottura 20'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg di fagiolini verdi
500 g di pomodori
40 g di lardo
1 spicchio d'aglio
6 foglie di basilico
10 g di prezzemolo
2 dl di vino rosso
sale e pepe



Ratatouille di fagiolini al vino rosso.

Sbollentate i pomodori in acqua per mezzo minuto, poi sgocciolateli, sbucciateli e tagliateli a pezzi, eliminando i semi. Mondate e lavate i fagiolini.
Mondate e lavate il prezzemolo e il basilico, tritateli insieme con lo spicchio d'aglio e il lardo e raccoglieteli in un largo tegame di terracotta; unitevi quindi i fagiolini, il vino rosso, sale, pepe e i pomodori.
Mettete il tegame su fuoco vivo e portate a ebollizione; quindi abbassate la fiamma, coperchiate e lasciate cuocere dolcemente per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto, prima di servire in tavola.

VINO CONSIGLIATO

Erbaluce di Caluso

CAMPANIA

SPINACI ALLA PARTENOPEA

Per conferire un sapore più ricco al piatto, stemperate nel sugo 2 filetti d'acciuga sott'olio tritati e unitevi qualche oliva nera snocciolata.

Tempo di preparazione 20' Tempo di cottura 15'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g di spinaci
200 g di passata di pomodoro
2 cucchiai di capperi
5 cucchiai di olio d'oliva
1 spicchio d'aglio
1 presa di origano
sale e pepe

Mondate gli spinaci, lavateli abbondantemente e fateli cuocere in poca acqua con una presa di sale per circa 5 minuti.
Versate la passata di pomodoro in una casseruola, aggiungete lo spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato e fate cuocere, a fuoco moderato, fino a ottenere una salsa morbida.

VINO CONSIGLIATO

Vesuvio bianco

Eliminate l'aglio, salate, pepate, unite l'olio a filo, mescolando con una frusta, poi amalgamatevi l'origano e i capperi.
Scolate gli spinaci, strizzateli, uniteli alla salsa, mescolate e infine lasciateli insaporire, a fuoco basso, per circa 5 minuti.

PUGLIA

PATATE E FUNGHI AL FORNO

Potete arricchire la preparazione unendovi, verso fine cottura, uno strato di cozze crude, aperte e private della valva vuota.

Tempo di preparazione 20' Tempo di cottura 1 h

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g di patate
400 g di funghi porcini
60 g di pangrattato
40 g di pecorino grattugiato
10 g di prezzemolo
5 g di nepitella
1 dl di olio d'oliva
sale e pepe

Per la teglia

1 cucchiaio di olio d'oliva

Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a fette spesse circa 2 millimetri.
Mondate i funghi, eliminate con un piccolo coltello eventuali residui terrosi, puliteli con un panno umido e, se non bastasse, lavateli brevemente in una ciotola d'acqua; asciugateli subito dopo e affettateli nel senso della lunghezza.



Mondate il prezzemolo e la nepitella, lavateli, asciugateli, tritateli finemente e mescolateli con il pecorino e il pangrattato.
Ungete un teglia, disponetevi uno strato di patate, salate, pepate, adagiatevi sopra uno strato di funghi, cospargeteli con la metà del composto aromatico e condite con metà olio; ponete quindi un altro strato di patate, salate, pepate e coprite con un secondo e ultimo strato di funghi; completate la preparazione cospargendo il composto aromatico e l'olio rimasti, infornatela a 160 °C e lasciatela cuocere per un'ora, quindi servitela ben calda in tavola.

VINO CONSIGLIATO

Lizzano bianco

Patate e funghi al forno.

PUGLIA

PEPERONI CON LE UOVA

Per ottenere una preparazione meno rustica, sbollentate i pomodorini per 20 secondi in acqua, sbucciateli, tagliateli a metà, eliminatene i semi e proseguite come da ricetta.

Tempo di preparazione 10' Tempo di cottura 15'

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

400 g di peperoni
4 uova
250 g di pomodorini
4 cucchiai di olio d'oliva
sale

Lavate e mondate i peperoni eliminando il picciolo, le costole interne e i semi e tagliateli a strisce; lavate i pomodorini.
Scaldate l'olio in una padella antiaderente, o in altro recipiente dalle pareti basse, e rosolatevi i peperoni per circa 7 minuti, mescolando spesso; unite i pomodorini, salate, abbassate la fiamma e fate cuocere per 4 minuti.
Quando le verdure saranno tenere, sgusciate le uova in una terrina e sbattetele leggermente insieme con una presa di sale, poi versatele nella padella, mescolate, lasciatele rapprendere e servitele in tavola.

VINO CONSIGLIATO

San Severo bianco

Peperoni con le uova.



LOMBARDIA

CAVOLFIORE AL BURRO

Anziché gratinare il cavolfiore, copritelo con una fonduta di formaggio tipo Bitto e servitelo subito in tavola.

Tempo di preparazione 10' Tempo di cottura 30'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 cavolfiore
1 cipolla
2 cucchiai di prezzemolo tritato
70 g di burro
4 cucchiai di grana grattugiato
sale

Togliete le foglie al cavolfiore, pareggiate il torsolo e, sempre sul torsolo, fate un profondo taglio in croce; lavatelo sotto acqua corrente, ponetelo a cuocere in una pentola con acqua bollente salata per circa 15-20 minuti, dopodiché scolatelo e suddividetelo in cimette.
Sbucciate e tritate la cipolla, quindi fatela soffriggere insieme con il prezzemolo in un tegame con il burro; aggiungete le cimette, salate e lasciate insaporire per qualche minuto; poi cospargete con il grana grattugiato e passate il tegame

nel forno scaldato a 190 °C per 10 minuti.
A cottura ultimata, disponete le cimette su un piatto da portata caldo e servite subito in tavola.

VINO CONSIGLIATO

Terre di Franciacorta bianco

VALLE D'AOSTA

SFORMATO DI CAVOLO VERZA

Per una migliore riuscita della fonduta, mettete i dadini di Fontina nel latte e lasciateli macerare almeno mezz'ora prima di cuocerli nel medesimo latte.

Tempo di preparazione 15' Tempo di cottura 1 h

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1/2 cavolo verza
1 cipolla - 1 uovo
1,5 dl di panna
6 foglie di basilico
1 cucchiaio d'olio d'oliva
3 dl di brodo
sale e pepe

Per la fonduta

200 g di Fontina tagliata a dadini
30 g di burro
1 dl di latte
1 tuorlo

Mondate il cavolo, tagliatelo a strisce sottili e scottatelo in acqua bollente leggermente salata, quindi scolatelo.
In una casseruola con l'olio fate appassire la cipolla sbucciata e tritata per 5 minuti, dopodiché ponetevi il cavolo, salate e pepate, bagnate con il brodo e fate cuocere per 20 minuti.
A cottura ultimata, lasciate raffreddare, poi frullate il cavolo con il basilico, incorporatevi l'uovo e la panna e amalgamate bene; riempite gli stampini con il composto ottenuto e ponete a cuocere a bagnomaria nel forno riscaldato a 180 °C per 25 minuti.
Preparate la fonduta. Mettete in una piccola casseruola la Fontina, il latte e il burro e fate cuocere a bagnomaria, mescolando con una spatola di legno fino a quando il formaggio non sarà ben sciolto; a questo punto, unite il tuorlo, mescolando sempre, e togliete dal fuoco quando il composto avrà raggiunto la consistenza di una crema densa.
Versate su un piatto da portata la fonduta e adagiatevi gli sformati di cavolo.

Sformato di cavolo verza.



VINO CONSIGLIATO

Valle d'Aosta bianco

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 patate
2 carote
2 zucchine
2 costole di sedano
2 scalogni
2 dl di vino bianco
1 cucchiaio di foglie di origano fresco
2 cucchiai di olio d'oliva
sale e pepe

Per la salsa

200 g di funghi
200 g di polpa di pomodoro
2 cucchiai di olio d'oliva
10 g di prezzemolo
2 dl di vino bianco
1/2 cipolla
sale e pepe

Per i fogli di alluminio

2 cucchiai di olio d'oliva

PUGLIA

PATATE RIPIENE

Per accentuare il sapore del piatto potete unire al ripieno di verdure un cucchiaio di piccoli capperi dissalati e 50 grammi di olive nere snocciolate e tagliuzzate.

Tempo di preparazione 30'
Tempo di cottura 1 h e 10'

Sbucciate le patate, lavatele e svuotatele; tritate le foglie di origano; lavate le costole di sedano, le carote e le zucchine, poi tagliatele a tocchetti; sbucciate e tritate gli scalogni.

In una casseruola con l'olio fate appassire gli scalogni per 4 minuti, unitevi le verdure tagliate a tocchetti, salate, pepate e fate cuocere per 5 minuti.

Riempite le patate con le verdure e l'origano, avvolgetele in fogli di alluminio unti con l'olio, adagiatele su una piastra da forno e mettetele a cuocere nel forno riscaldato a 170 °C per 30 minuti.

Preparate la salsa. Sbucciate e tritate la mezza cipolla; mondate il prezzemolo, lavatelo, asciugatelo e tritatelo finemente; mondate i funghi, lavateli velocemente e affettateli.

In una padella con l'olio fate rosolare la mezza cipolla per 3 minuti, unite i funghi e fateli insaporire per altri 3 minuti; versate il vino, lasciandolo evaporare, poi unite la polpa di pomodoro e il prezzemolo; salate, pepate e fate cuocere per circa 15 minuti.

Al termine, disponete le patate ripiene su un piatto da portata e servitele subito.

VINO CONSIGLIATO

Lizzano bianco



LAZIO

CARCIOFI IN FORNO ALLA MENTUCCIA

Tradizionalmente i carciofi andrebbero coperti a filo con 2 parti d'olio e una d'acqua; quella qui proposta è una preparazione più leggera e delicata.

Tempo di preparazione 20' Tempo di cottura 1 h

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

8 carciofi

10 g di prezzemolo

2 rametti di mentuccia fresca

1 spicchio d'aglio

1 dl di olio di oliva

5 cucchiai di succo di limone

sale e pepe

Pulite i carciofi eliminando le brattee esterne, le punte e i gambi, quindi metteteli a bagno nell'acqua acidulata col limone. Mondate il prezzemolo e la mentuccia, lavateli e asciugateli; sbucciate l'aglio.

Preparate un trito fino con il prezzemolo, l'aglio e la mentuccia; salatelo, pepatelo, versatevi 3 cucchiai di olio d'oliva e amalgamate.

Scolate i carciofi e divaricatene le brattee centrali con un cucchiaino, quindi introducetevi il trito, richiudeteli e sistemateli capovolti in una casseruola adatta al forno.

Salate e aggiungete il restante olio e abbondante acqua; coperchiate e passate nel forno caldo a 160 °C per un'ora; dopodiché servite in tavola.

VINO CONSIGLIATO

I carciofi non richiedono abbinamenti enologici.

